“आध्यात्मिकता का मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति तथा मनोस्नायुविकृति समस्याओं पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन ”

मनोविज्ञान विषय में

पी–एच. डी. उपाधि की प्राप्ति हेतु

प्रस्तावित

शोध प्रबंध का प्रारूप

निर्देशक

शोधार्थी
वैशाली गौड़

देव संस्कृति विश्वविद्यालय गायत्रीकुंज शांतिकुंज

हरिद्वार , उत्तराखण्ड

अध्ययन की उपयोगिता (Signifance of the study)

आध्यात्मिकता का मूलाधार मानव धर्म है मानव धर्म उभयमुखी है। इसका आन्तरिक पक्ष कर्तव्य से तथा बाह्य पक्ष उत्तरदायित्व से निर्मित है। इसमें उत्कृष्टता प्राप्ति हेतु चिन्तन तथा चरित्र की विशेषताएं निर्दिष्ट हैं। जो व्यवहार के रूप में परिलक्षित होती है।

आध्यात्मिक मनोवृत्ति के कारण मनुष्य अपनी मूलसत्ता एवं उसकी सामर्थ्य में विश्वास कर समग्र प्रगति की ओर अग्रसर होता है। आत्मनिष्ठा उसे आत्मविश्वासी बनाकर, आत्मविस्तार की प्रेरणा देती है। फलस्वरूप उसके गुणों में शिष्टता, शालीनता, सहृदयता, चरित्रनिष्ठा, उदारता आदि सत्प्रवृत्तियों का समावेश होने लगता है। इस प्रकार आत्मसुधार, आत्मविश्वास एवं आत्मनिर्माण के 'त्रिविध प्रयत्न' प्रारम्भ हो जाते हैं। जिससे मनुष्य लोभ, मोह, वासना व तृष्णा से ऊँचा उठकर लोकमंगल के लिये अपनी क्षमताओं को सुनियोजित करने लगता है। यह उत्कृष्ट भावना ही मनुष्य को श्रेष्ठ और समाज को समुन्नत बनाती है। इस सन्दर्भ में कुछ अध्यात्मवेत्ताओं के मत इस प्रकार है–

वेदमूर्ति तपोनिष्ठ पं.श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार–

" उत्कृष्ट चिन्तन की पृष्ठभूमि बनाने वाले तत्वज्ञान को अध्यात्म कहते हैं।"

" जब मन इन्द्रियों के वशीभूत एवं बुद्धि निम्न स्तर की होती है, तब मनुष्य अविकसित माना जाता है और जब मानवीय चेतना श्रद्धा व सुसंस्कारिता के रूप में विकसित होती हैं, तब मनुष्य आदर्शवाद की ओर ऊर्ध्वमुखी व प्रगतिशील कहलाता है। वस्तुतः इन्हीं आदर्श सिद्धांतों का समन्वित दृष्टिकोण 'अध्यात्म' कहलाता है।"

" चिन्तन तथा व्यवहार को विक्षेपों से बचाने और उन्हें प्रगति पथ पर अग्रसर करने वाली विधा का नाम अध्यात्म है।"

स्वामी विवेकानन्द के अनुसार–

" व्यक्तित्व को सुनियोजित, सुसंस्कृत बनाने की विधा को अध्यात्म कहा जाता है।"

महर्षि रमण के अनुसार–

" अध्यात्म वह है जो चिन्तन आकांक्षाओं व कियाओं को उन मर्यादाओं की परिधि में बाँधकर रखता है जिसमें व्यक्ति का चरित्र व समाज का व्यवस्थाकम बना रहे।"

महर्षि अरविन्द के अनुसार–

" मन का उच्चस्तरीय प्रतिनिधित्व करने वाली क्षमता मनुष्य के अन्तराल में छिपी है उन्हें समझने उभारने और प्रयोग में लाने की विधा का नाम अध्यात्म है।"

रूथचाइल्ड के अनुसार–

" Spirituality is the integral science of the future."
अर्थात् अध्यात्म भविष्य का सम्पूर्ण विज्ञान है।

डॉ. ब्रायन बीज के अनुसार–

" आध्यात्मिक सिद्धान्तों व साधना से ही सम्पूर्ण जीवन बोध सम्भव है।"

स्वामी भूमानन्द तीर्थ के अनुसार–

" आध्यात्मिक दृष्टि संसार के वास्तविक स्वभाव को समझने और सभी परिस्थितियों को आत्मसात करने में सहायता करती है। यह हमें सांसारिक उलझनों से उत्पन्न तनाव, आन्दोलन एवं नैराश्य से उपर उठाकर अन्तःक्रियाओं से मुक्त, स्वाभाविक एवं सहज बना देती है। इसी को सुनिश्चित करना ही आध्यात्मिक प्रतिपादन का मुख्य उद्देश्य है।"

दलाई लामा जी के अनुसार–

" निःसंदेह एक क्रांति की आवश्यकता है, किन्तु राजनैतिक, आर्थिक अथवा तकनीकी क्रांति नहीं। पिछली शताब्दी में हमें इनका पर्याप्त अनुभव हो चुका है और हम यह जान चुके हैं कि केवल बाह्य प्रगति पर्याप्त नहीं है। मेरा तात्पर्य आध्यात्मिक क्रांति की आवश्यकता से है।"

उपर्युक्त महापुरूषों के मतों का सार यह है कि आध्यात्मिकता वैयक्तिक और सामाजिक क्रियाकलापों का प्रेरणा केन्द्र व ऊर्जा स्रोत है। इससे समर्थता पाकर परिष्कृत और प्रतिभावान हुआ वैयक्तिक जीवन समाज में अनोखी जीवनकला को शिल्प कर सकेगा।

आध्यात्मिकता का समावेश होने से एक ऐसी रचना संभव हो सकेगी, जिसमें व्यक्ति की मौलिकता नष्ट न हो, वह अपने उत्कर्ष और उन्नति के चरम तक पहुंच सके। साथ ही उसमें ऐसी कोमल भावनाएं–संवेदनायें विकसित हो सकें कि वह अपनी उपलब्धियों को सर्वजनहिताय–सर्वजनसुखाय प्रस्तुत कर सके।

आध्यात्मिकता बुद्धि को चिन्तन का एक नया आयाम प्रदान करती है। जिससे व्यक्ति का व्यक्तित्व खरे सोने की तरह इतना प्रखर व सुन्दर हो जाता है कि उसकी उपमा अनुपम से दी जा सके। उसका चिंतन, चरित्र, व्यवहार उत्कृष्ट हो जाता है। अंतस इतना कोमल हो जाता है कि दूसरों की पीड़ा से द्रवित हो उठता है। अहंकार का उसमें नामोनिशान नहीं होता। स्वार्थपरता से हमेशा वह दूर रहता है। दूसरों के हित में ही अपना हित समझता है और अपना अहित करके भी दूसरों का हितसाधन करता है। उसका एक ही लक्ष्य होता है– सुख बाँटों, दुःख बँटाओं। इससे उसके अन्तराल में शांति और शीतलता का ऐसा अनुभव होता है, मानों साक्षात गंगा का अवतरण हो गया हो। लेकिन कई लोग अनजाने में अध्यात्म को धार्मिक मान्यताओं, पूजा–परम्पराओं, मन्दिर–मस्जिद या गिरजाघर–गुरूद्वारे से जोड़ने की कोशिश करते हैं, जो सही नहीं है। अध्यात्म तो सार्थक व सम्पूर्ण जीवन दृष्टि का विकास है जो जीवन की प्रकृति को, उसकी बारीकियों को सही प्रकार से समझाता है।

आज मानव में आध्यात्मिकता की गहरी आवश्यकता है। अपने साहस, शौर्य, दृढ़ता, लगन एवं श्रमशीलता के बावजूद यदि आज व्यक्ति भटकाव से गुजर रहा है, जो उसका केवल एक ही कारण है,

उसमें आध्यात्मिक चेतना का अभाव है। आध्यात्मिक जीवन दृष्टि न होने के कारण लोगों की जिन्दगी के बारे में सोच काफी बोनी और उथली हो गयी है। उन्हें नजदीकी सुख और स्वार्थ तो नजर आते हैं परन्तु त्याग, तप एवं सेवा में सुख व स्वार्थ गँवाने के दूरगामी परिणाम वे नहीं निहार पाते। इक्कीसवीं सदी में अपने चरण रख चुके मानवों को आज और अभी सब कुछ चाहिये। कल का धीरज उनमें नहीं हैं। आज लोगों का सोचने का नजरिया यह है कि कल किसने देखा है। हमें तो केवल आज पर भरोसा है। हम सारे सुखों को आज ही भोग लेना चाहते है। हांलाकि इस सुख भोग एवं अनियमित दिनचर्या के कारण वह असमय ही कई बीमारियों को अपने गले लगा बैठते हैं। ब्लडप्रेशर, डायबिटीज आदि कई तनावजन्य व्याधियाँ उन्हें घेर लेती हैं। सारे सुख के साधन भी उन्हें गहरी नींद नहीं दे पाते। महाराज भतृहरि का कथन " भोगे रोगमयं" उनके ऊपर चरितार्थ हो रहा है और अधिक की खोज में वह शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक शान्ति सब कुछ गँवा बैठे हैं।

यदि आज का मानव समय रहते अपने जीवन प्रबंध को सीख ले तो अपने व्यक्तित्व को समुन्नत बना सकता है। अध्यात्म एक ऐसी विधा है जो व्यक्ति को जीवन प्रबंध अर्थात् जीवन जीने की कला सिखाती है। जो इसके यथार्थ को जानते हैं, उन्हें ज्ञात है कि अध्यात्म मानवीय जीवन को सम्पूर्ण, सार्थक, सर्वोत्तम, सर्वोच्च बनाने का सम्पूर्ण विज्ञान है। साथ ही यह अपने देश की धरोहर है। आध्यात्मिकता के गुणों को धारण करके व्यक्ति की सोच अपने तथा अपने परिवार स्तर तक ही नहीं रहती वरन् वह समाज, राष्ट्र व विश्व के प्रति भी कर्तव्यपूर्ण रहता है।

अतः मैं इस शोध में यह देखना चाहती हूँ। कि क्या आध्यात्मिक गुणों के व्यक्तित्व में होने पर व्यक्ति भली प्रकार वातावरण से समायोजन कर पूर्ण मानसिक स्वस्थ्य को प्राप्त कर सकता है।

साहित्यिक सर्वेक्षण (literature Review)

1. Willa Marie Bruce. "Public administrator attitudes about spirituality," The American review of Public Administration, Vol.30, No.4, 460-472, 2000- यह शोध American society for public administration(ASPA) के सदस्यों पर किया गया। इस शोध में आध्यात्मिकता पर उनके विचारों को जानने का प्रयास किया गया। शोध परिणामों से पाया गया कि जिन (ASPA) के सदस्यों के विचार आध्यात्मिक थे उनका अपने कार्य स्थल के साथियों के प्रति व्यवहार दूसरों की अपेक्षा अधिक सकारात्मक था और इस बात का परिणाम कार्य स्थल के वातावरण तथा उत्पादन पर अच्छा पड़ रहा था।

2. Nelson CJ, Rosenfeld B, et al, "Spirituality, religion, and depression in terminally ill, 2002 May-Jun → इस अध्ययन में कैंसर तथा एड्स से पीड़ित व्यक्तियों के अवसाद स्तर पर काम किया गया और यह जानने का प्रयास किया गया कि धार्मिकता एवं आध्यात्मिकता का इन रोगियों की प्रसन्नता अनुभूति पर क्या प्रभाव पड़ता है। परिणामों से स्पष्ट होता है कि धार्मिक कियाओं का प्ररान्नता अनुभूति पर कोई प्रभाव नहीं देखा गया लेकिन जिन रोगियों का आध्यात्मिकता का स्तर उच्च था उन रोगियों की प्रसन्नता अनुभूति अन्य रोगियों की अपेक्षा सार्थक रूप से बढ़ी हुयी पायी गयी।

3. Sarah E. Kirby, Peter G. Coleman, et al, "Spirituality and well being in frail and Nonfrail older adults," The Journal of Gerontology series B: Psychological Sciences and Social Sciences 59:P123-P129 (2004) → यह शोध 233 वृद्ध ब्रिटिश नागरिकों पर किया गया तथा यह जानने का प्रयास किया गया कि आध्यात्मिक विश्वास, मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति को किस सीमा तक प्रभावित करते है। इसमें आयु, शिक्षा, वैवाहिक स्तर को नियन्त्रित कर शारीरिक दौर्बल्यता पर आध्यात्मिक विश्वास के पड़ने वाले प्रभाव को मापा गया। परिणाम दर्शाते है कि शारीरिक दौर्बल्यता होते हुये भी आध्यात्मिक स्तर मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति के बढ़ाने में सहायक होता है, ये शोध कार्य विशेष रूप से उन लोगों पर किया गया जो शारीरिक रूप से अशक्त थे।

04. **श्रद्धेय डॉ. प्रणव पण्ड्या, "आध्यात्मिक चिकित्सा एक समग्र उपचार पद्धति, संस्करण–2005"**
इस पुस्तक में बताया गया है कि अभी कुछ दिनों पूर्व "साइकोन्यूरो इम्यूनोलॉजी" के क्षेत्र में एक प्रयोग किया गया। यह प्रयोग दो विशिष्ट वैज्ञानिकों आर.डेविडसन और पी.एरिकसन ने सम्पन्न किया। इस प्रयोग में उन्होंने 400 व्यक्तियों को लिया। इनमें से 200 व्यक्ति ऐसे थे जिनकी आध्यात्म के प्रति आस्था थी। जो संयमित एवं सदाचार परायण जीवन जीते थे। इसके विपरीत 200 व्यक्ति इनमें वह थे जिनका विश्वास भोगविलास में था, जो शराबखानों व जुआघरों में अपना समय बिताते थे। जिनकी जीवनशैली अस्त–व्यस्त थी। इन दोनों तरह के व्यक्तियों का उन्होंने लगातार दस वर्षों तक अध्ययन किया। शोध के निष्कर्षों से पता चला कि संयम–सदाचार से व्यक्ति की प्रतिरोधक क्षमता में असाधारण वृद्धि होती है। इसी कारण उनमें शारीरिक व मानसिक रोगों की सम्भावना कम रहती है। यदि किसी तरह से कोई रोग हुआ भी तो इनसे छुटकारा जल्दी मिलता है।

05. **श्रद्धेय डॉ.प्रणव पण्ड्या, " आध्यात्मिक चिकित्सा एक समग्र उपचार पद्धति, संस्करण–2005"**
अभी हाल ही में पश्चिमी दुनिया के एक विख्यात मनोवैज्ञानिक रूडोल्फ विल्किन्सन ने नैतिकता के सम्बन्ध में एक शोध प्रयोग किया हैं उन्होंने अपने निष्कर्षों को " साइकोलॉजिकल डिसऑडर्स:–कॉज एण्ड इफेक्ट" नाम से प्रकाशित किया है। इस निष्कर्ष में उन्होंने इस सच्चाई को स्वीकारा है कि नैतिकता की नीति पर आस्था रखने वाले लोग प्रायः मनोरोगों के शिकार नहीं होते। इसके विपरीत अनैतिक जीवन यापन करने वालों को प्रायः अनेक तरह के मनोरोगों का शिकार होते देखा गया है।

06- Mofidi, Mahyar, et al "The Relationship between Spirituality and depressive symptom"(2007)- इस अध्ययन के अन्तर्गत बताया गया है कि आध्यात्मिकता स्तर का अवसाद लक्षणों से महत्वपूर्ण सम्बन्ध है। यह शोध कार्य उत्तरी कैरोलिना (North Carolina) में 630 ग्रामीण व्यस्कों पर किया गया और यह जानने का प्रयास किया गया कि आध्यात्मिकता स्तर, अवसाद लक्षणों को किस सीमा तक

प्रभावित करता है। उन्होंने पाया कि आध्यात्मिकता का आशावादिता से महत्वपूर्ण सम्बन्ध है जो अवसाद को कम करने में सहायक है।

शोध विधि (Methodology)

समस्या (Problem)

"आध्यात्मिकता का मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति तथा मनोस्नायुविकृति समस्याओं पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन।"

चर (Variables)

स्वतंत्र चर (Independeat Variables) – आध्यात्मिक स्तर

आश्रित चर (Dependent Variable)–

–मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति	
–आत्मसम्मान	– आत्महीनता
–प्रसन्नता	– अवसाद
–शान्ति	– दुश्चिन्ता
–सहजता	– मनोग्रस्तता
–स्वाधीनता	– पराधीनता
–स्वास्थ्य बोध	– स्वास्थ्य चिन्ता
–निर्दोषभाव	– दोषभाव

आश्रित चर ;Dependent Variable) →

मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति– मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति से तात्पर्य है कि यह सन्तुष्टि का अनुभव, प्रसन्नता, जीवन के अनुभवों तथा अपने कार्य के प्रति सन्तोष, उपलब्धि, उपयोगिता, सम्पन्नता तथा क्लेश का अभाव है। कुशल क्षेम एक आत्मगत पद है। इसका वस्तुगत पद के जैसा मूल्यांकन कठिन है। विपरीत परिस्थितियों गें भी धैर्य एवं संयमपूर्वक मानसिक प्रसन्नता की स्थिति कायम रखते हुये सामाजिक समायोजनशीलता अपनाना मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति का ही पहलू है।

आत्मसम्मान– मानववादी मॉडल में आत्म–सम्प्रत्यय को केन्द्रीय महत्व प्रदान किया जाता है। व्यक्ति अपने बारे अर्थात् अपने विशेषकों, योग्यताओं और उनके मूल्यांकन की जो अवधारणा रखता है, उसे आत्म–सम्प्रत्यय कहते है। आत्म सम्प्रत्यय में आत्म पहचान, आत्म–सम्मान और आत्म–आदर्श सम्मिलित

होते है। व्यक्ति का आत्म–सम्मान अपनी आत्म पहचान और आत्म आदर्श के बीच की पूरी के प्रत्यक्ष पर आधारित निजी आत्म–मूल्यांकन होता है।

आत्म–हीनता–आत्म–हीनता की मनोदशा में आत्म अपर्याप्तता और असुरक्षा के भाव का प्रधान्य होता है। उसके व्यवहार में शर्म, सन्देह और कतराने के लक्षण पाए जाते हैं। अपने भविष्य के बारे में उसका दृष्टिकोण निराशावादी होता है। व्यवहारवादी मॉडल में इसे सीखी हुई सहायता कहा गया है। हीनता की स्थिति में व्यक्ति की प्रत्याशा और अपनी प्रवीणताओ में विश्वास पर्याप्त मात्रा में घट जाता है।

प्रसन्नता– प्रसन्नता वह सांवेगिक दशा है जिसमें संतुष्टि, उल्लास, उत्साह और आशा के भाव उपस्थित रहते हैं। जीवन की समस्याओं, प्रतिबलों और संकटों का सामना करने में ये धनात्मक भाव सहायक होते हैं। अतीत की सफलताओं कं आधार पर व्यक्ति भावी सफलताओं के लिए आशान्वित रहता है। और उत्साह के साथ आगे बढ़ता है।

अवसाद– इस प्रकार की जीवन शैली में उदासी, उत्साह–हीनता और निराशा के भाव उपस्थित होते है। मनस्तापी अवसाद में लोगों, वस्तुओं और कार्यों में रूचि समाप्त हो जाती है। व्यक्ति पहल करना छोड़ देगा है। सामान्यतया हर व्यक्ति को हानि होने की स्थिति में उदासी की अनुभूति होती है लेकिन यह अस्थायी होती है। मनस्तापी अवसाद अपेक्षाकृत स्थायी होता है और एक सामान्य मूड बन जाता है।

शान्ति– यह वह मनोदशा है जिसमें आन्तरिक द्वन्द के कारण मानस में ऊहापोह, अस्तव्यस्तता, उत्तेजना, क्षोभ और उपद्रव का अभाव होता है। जिसमें व्यक्ति सरलता से एकाग्रचित होकर समस्याओं की गहराई में प्रवेश कर पाने में समर्थ होता है।

दुश्चिन्ता– यह एक कष्टप्रद संवेग है। यह प्रायः तीव्र होती है। क्योंकि व्यक्ति को स्वयं अपने सुरक्षात्मक व्यवहार की पर्याप्तता का बोध नहीं होता है। बहुधा इसकी प्रतिकात्मक अभिव्यक्ति आतार्किक भय, दुर्घटना, बीमारी और मृत्यु के रूप में होती है।

सहजता– यह वह मनोस्थिति है जिसमें प्रतिबद्धता से उत्पन्न अंधेपन और तनाव का अभाव होता है। जीवनशैली में सम्यक नमनशीलता होती है। व्यवहार सरल एवं स्वाभाविक होता है।

मनोग्रस्तता– इस प्रकार की जीवन शैली में अचेतन दुश्चिन्ता और दोषभाव की पीड़ा से बचने के लिए चेतन मानस को बरबस निरर्थक पुनरावर्ती विचारों, शब्दों, अचेतन तल पर प्रेम बनाम घृणा, उचित बनाम अनुचि स्वच्छता बनाम गन्दगी और कमबद्धता बनाम व्यतिकम के द्वन्द उपस्थित होते है। व्यवहारिक तल पर पीड़न की अभिव्यक्ति होती है।

स्वाधीनता–स्वाधीन व्यक्ति आत्मनिर्भर होता है। उसे यह बोध होता है कि स्वयं में वह एक सत्ता है। ऐसा व्यक्ति बहारी बलों और दावों से यर्थाथ रूप से अपने को मुक्त रखते हुए निर्णय लेने में सक्षम होता

है। वह अन्धानुकरण न करके अपनी वास्तविकता के आधार पर अपने जीवन का संचालन और उन्नयन करता है।

पराधीनता–विकास के प्रक्रम में हर व्यक्ति को बचपन की सुरक्षित और पराश्रित परिस्थिति के स्थान पर प्रौढ़ावस्था की स्वतंत्रता और आत्मनिर्देशन पर आधारित दायित्व की परिस्थिति को ग्रहण करना होता है। लेकिन विभिन्न कारणों से यह सामान्य विकास नहीं हो पाता या विकृत हो जाता है। फलस्वरूप व्यक्ति की जीवनशैली में आत्म–निर्देशन, आत्म–नियंत्रण और आत्म–दायित्व का अभाव पसया जाता है।

स्वास्थ्य बोध– इस मनोस्थिति में व्यक्ति को यह बोध होता रहता है कि वह एक स्वस्थ व्यक्ति है वास्तविक स्वास्थय और स्वास्थ्यबोध में अन्तर हो सकता है। स्वास्थ्य बोध की दशा में व्यक्ति अस्वस्थता को सहन कर लेने या उससे उपर जाने में सक्षम होता है। उसका अपने स्वास्थ्य में विश्वास होता है।

स्वास्थ्यचिन्ता– यह अपर्याप्तता की अनुभूति से उत्पन्न दुश्चिन्ता से बचने की एक सुरक्षात्मक यांत्रिकी है। जिसमें व्यक्ति काल्पनिक या साधारण बीमारियों को लेकर अपने स्वास्थ्य के बारे में अत्यधिक चिन्ता व्यक्त करता है। इससे दैनिक जीवन की समस्याओं का सफलता के साथ सामना कर पाने में अपनी अपर्याप्तता के लिए उसे एक तथाकथित उपयुक्त कारण मिल जाता है।

निर्दोषभाव– यह दोषभाव के अभाव की स्थिति है। इस मनोभाव में व्यक्ति अपने को दोषी नहीं समझता चाहे दूसरे की दृष्टि से उसमा आचार–विचार भले ही दोषपूर्ण हो। वह नैतिक मूल्यों का यथार्थ के आधार पर अनुसरण करता है या विरोध करता है। उसमें निष्कपटता होती है।

दोषभाव–अपने नैतिक प्रतिमान के विपरीत आचरण करने या इच्छा होने से उत्पन्न अपराधिक भाव को दोषभाव कहते हैं इसमें आत्म–अवमूल्यांकन और दण्ड के भय से उत्पन्न चिन्ता सम्मिलित होती है।

परिकल्पना (Hypothesis)

- उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग की मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग के आत्मसम्मान–आत्महीनता में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग की प्रसन्नता–अवसाद में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग की शांति–दुश्चिंता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग की सहजता–मनोग्रस्तता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

- उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग की स्वधीनता–पराधीनता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग के स्वास्थ्य बोध–स्वास्थ्य चिंता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग के निर्दोषभाव–दोषभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग की मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग की आत्मसम्मान–आत्महीनता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग की प्रसन्नता–अवसाद में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग की शांति–दुश्चिंता में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग की सहजता–मनोग्रस्तता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग की स्वधीनता–पराधीनता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग के स्वास्थ्य बोध–स्वास्थ्य चिंता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग के निर्दोषभाव–दोषभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग की मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग के आत्मसम्मान–आत्महीनता में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग की प्रसन्नता–अवसाद में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग की शांति–दुश्चिंता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग की सहजता–मनोग्रस्तता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग की स्वधीनता–पराधीनता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग के स्वास्थ्य बोध–स्वास्थ्य चिंता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

- ➢ उच्च आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा उच्च आध्यात्मिक महिला वर्ग के निर्दोषभाव–दोषभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- ➢ निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग की मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
- ➢ निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग के आत्मसम्मान–आत्महीनता में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।
- ➢ निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग की प्रसन्नता–अवसाद में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- ➢ निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग की शांति–दुश्चिंता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- ➢ निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग की सहजता–मनोग्रस्तता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- ➢ निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग की स्वधीनता–पराधीनता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- ➢ निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग के स्वास्थ्य बोध–स्वास्थ्य चिंता में कोई सार्थक अंतर नहीं है।
- ➢ निम्न आध्यात्मिक पुरूष वर्ग तथा निम्न आध्यात्मिक महिला वर्ग के निर्दोषभाव–दोषभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

परीक्षण (Tools) –

- ✓ मनोवैज्ञानिक प्रसन्नता अनुभूति के मापन के लिए डा0 सन्तोष कुमार वर्मा तथा अमिता वर्मा जी द्वारा निर्मित परीक्षण प्रयोग किया जाएगा।

- ✓ समायोजन मनस्तापीयता आयाम के मापन के लिए डा0 राम नारायण सिंह तथा डा0 महेश भार्गव जी द्वारा निर्मित इनवैन्ट्री को प्रयोग किया जाएगा।

- ✓ आध्यात्मिक स्तर के मापन के लिए आध्यात्मिकता के परीक्षण को स्वयं निर्मित किया जा रहा है। जिसके घटकों को पं. श्रीराम शर्मा जी के वाङमय तथा पुस्तकों, श्रीमद्भगवद्गीता, महर्षि पतञ्जलि द्वारा रचित पातञ्जल योगसूत्र ,श्रद्धेय डा0 प्रणव पण्ड्या जी के व्याख्यानों तथा आदरणीय श्री जितेन्द्र तिवारी जी के "जीवन जीने की कला" के व्याख्यानों को आधार बनाकर लिया गया है।

  परीक्षण अभी बनने की प्रकिया में है इसलिए कुछ अन्य घटकों को भी आगे सम्मिलित किया जाएगा। जो घटक अभी तक बनाए गए हैं घटक तथा उनकी व्याख्या इस प्रकार है →

- **शालीनता**– दूसरों के सम्मान की रक्षा एवं अपने को अहंकार से बचाए रखना ही शालीनता है।

- **विनम्रता**– जो स्वभाव में मधुरता व लचीलेपन का विकास करे, वही विनम्रता है।

- **उदारता**– उदारता का तात्पर्य है– दूसरों के अधिकार को प्रधानता दी जाए और अपनी बात उसके बाद ही रखी जाए। दूसरों के विचारों का आदर किया जाएं किसी पर अपने विचार थोपने का दबाव तब तक न डाला जाए जब तक वे अनैतिक या असमाजिक न बन रहे हों।

- **सेवा**– दूसरों के भले की बात सोचना व आवश्यकतानुसार और यथाशक्ति हर संभव उपाय से दूसरों के भले के लिए कार्य करना।

- **परमार्थ –परायणता**–समाज में व्याप्त पीड़ा–पतन के निवारण के लिए अपने श्रम, धन, प्रतिभा, योग्यता को लगाना परमार्थ है।

- **दया**– सहानुभूतिपूर्ण मनोवृत्ति (Sympathetic attitude)

- **करूणा**– द्रवीभूत होना (Empathetic attitude)

- **संवेदनशीलता**– आत्मीयता के रूप में विकसित होती है । इस स्थिति में मनुष्य दूसरों के दुख को अपना दुख व अन्यों के सुख को अपना सुख मानने लगता है। दूसरों के दुख–दर्द के प्रति सकारात्मक प्रतिक्रिया।

- **सहनशीलता**– सक्षम होते हुए भी अपने प्रति दूसरों की नकारात्मक क्रियाओं के लिए कोई नकारात्मक प्रतिक्रिया न करना।

- **क्षमा**– सक्षम होते हुए भी प्रतिकार न करना।

- **अनीति के प्रति बोलने का साहस**– जोखिम उठाते हुए भी उस मार्ग पर चलना जो नीति–निष्ठा से अविच्छिन्न रूप से जुड़ा है।

- **सकारात्मक सोच** – समत्व भाव में रहना ।

- **वसुधैव–कुटुम्बकम् की भावना**– यह भावना जाग्रत हो जाने पर मनुष्य की सोच अपने तथा अपने परिवार तक ही सीमित नहीं रहती वरन् वह समाज व राष्ट्र के लिए भी कर्तव्यपूर्ण रहता है।

यम –

- **अहिंसा–** मन,वचन कर्म से किसी को दुख न देना। इस प्रकार जब व्यक्ति अहिंसा का पथ अपनाता है तो व्यक्ति के मन से बैर भाव निकल जाता है।

- **सत्य–** मन, वचन, कर्म में ऐसी एकरूपता जिससे प्राणियों का हित हो

- **अस्तेय–**_शरीर,मन व वाणी द्वारा दूसरों के द्रव्य इच्छा न करना अर्थात चोरी न करना। इस प्रकार की वृत्ति रखने पर व्यक्ति के मन में मेरा कुछ भी नहीं का भाव जाग्रत हो जाता है। धर्मपूर्वक जितनी मात्रा मिलती है उसे ही स्वीकार करने से सहकारिता की भावना विकसित होती है।

- **ब्रह्मचर्य–** विषय– वासना में आसक्ति न होनां।

- **अपरिग्रह—›** संचय वृत्ति का त्याग ही अपरिग्रह है अर्थात आवश्यकता से ज्यादा इकट्ठा न करना।

नियम–

- **शौच** – शौच का अर्थ है आन्तरिक पवित्रता अर्थात अपने अन्दर से राग, द्वेष, ईर्ष्या, भय, काम, क्रोध आदि बुराईयों को दूर करना।

- **संतोष** –अभाव के कारण विचलित न होना परंतु लक्ष्य के प्रति जागरूक रहना।

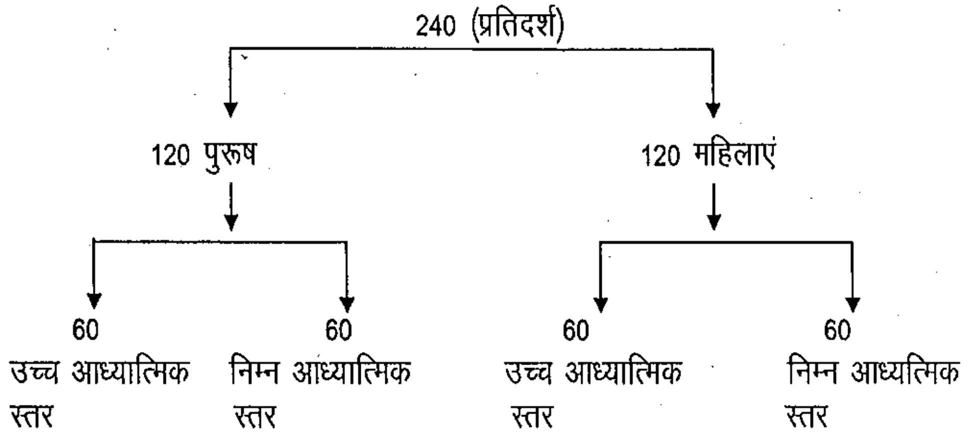
- **तप–** दुर्गुणों को निकालने के लिए कष्ट सहना तप है।

- **स्वाध्याय–** स्वध्याय के दो अर्थ है। पहला–महापुरूषों, विद्वानों तथा गुरूजनों द्वारा लिखित साहित्य का अध्ययन करना। दूसरा–स्वयं का मूल्यांकन करना।

- **पूर्वाभास** – भविष्य में घटने वाली घटनाओं का पूर्व ज्ञान हो जाना।

प्रतिदर्श संरचना (Sample structure) –

इस शोध कार्य में पश्चिमी उत्तर प्रदेश के 35 से 50 वर्ष तक के व्यक्तियों को कोटा प्रतिचयन द्वारा लिया जाएगा। प्रतिदर्श संरचना इस प्रकार है–



सांख्यिकीय विश्लेषण (Statistical Analysis)-

निर्देशक के परामर्श से उचित सांख्यिकीय तकनीक का प्रयोग किया जाएगा।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची ;References)

- आचार्य शर्मा पं0 श्री राम , (जून– 1983), " अध्यात्म का सही स्वरूप एवं उसका उपयोग ", अखण्ड ज्योति, प्रकाशक– गायत्री तपोभूमि , मथुरा।

- आचार्य शर्मा पं0 श्रीराम, (अगस्त– 1984), "आध्यात्मिक प्रगति के चार प्रमुख स्तम्भ" ,अखण्ड ज्योति, प्रकाशक–गायत्री तपोभूमि, मथुरा।

- आचार्य शर्मा पं0 श्रीराम, (दिसंबर– 1984), " भौतिक और आध्यात्मिक जीवन की तुलना," अखण्ड ज्योति, प्रकाशक गायत्री तपोभूमि, मथुरा।

- आचार्य शर्मा पं0 श्रीराम , (जनवरी– 1996), " वास्तविक अध्यात्म क्या है, " अखण्ड ज्योति , प्रकाशक गायत्री तपोभूमि, मथुरा।

- आचार्य शर्मा पं0 श्रीराम , (जून– 1996)] "अध्यात्म हर दृष्टि से वरिष्ठ एवं वरेण्य है, " अखण्ड ज्योति , प्रकाशक गायत्री तपोभूमि, मथुरा।

- आचार्य शर्मा पं0 श्रीराम , (नवंबर– 1997), "अक्षय आनंद आध्यात्म की सर्वोपरि उपलब्धि, " अखण्ड ज्योति , प्रकाशक गायत्री तपोभूमि, मथुरा।

- आचार्य शर्मा पं0 श्रीराम, वाङमय, "विज्ञान और अध्यात्म परस्पर पूरक, " संस्करण– 1998, प्रकाशक– अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।

- मित्तल राकेश कुमार, " सार्थक जीवन के सिद्धान्त" संस्करण– 2003, प्रकाशक – कबीर शांति मिशन लखनऊ।

- आचार्य शर्मा पं0 श्रीराम जी – "सफल जीवन की दिशा धारा", संस्करण –2005, प्रकाशक– युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि मथुरा।

- ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान," सफल जीवन की दिशा धारा" संस्करण–2005, प्रकाशक –युग निर्माण योजना, गायत्री तपोभूमि, मथुरा।

- पण्ड्या डा0 प्रणव, " आध्यात्मिक चिकित्सा एक समस्त उपचार पद्धति," संस्करण–2005, प्रकाशक– श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज, हरिद्वार।

- पण्ड्या डा0 प्रणव, " युवा क्रांति पथ", संस्करण–2006, प्रकाशक – श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शांतिकुंज, हरिद्वार।

- आचार्य शर्मा पं0 श्रीराम जी , " जीवन साधना के स्वर्णिम सूत्र" संस्करण– 2007, प्रकाशक – युग निर्माण योजना, मथुरा।

- श्रीमद्भगवद्गीता, प्रकाश्क एवं मुद्रक – गीताप्रेस गोरखपुर।

- महर्षि पातञजलि, " पातञजल योगदर्शन", प्रकाशक– गोविन्दभवन– कार्यालय, गीताप्रेस, गोरखपुर।

- Bruce Willo Marie, (2000), "Public administration attitude about spirituality". The American review of public administration. Vol. 30, No.4, 460-472.

- Nelson CI, Rosenfeld B., etal, (2002), "Spiritually, religion, and depression in the terminally ill." Psychosomatics. 43 (3): 213-20.

- Sarah E.Kirby, Peter G. Coleman & Dave Daley, (2004), "Spirituality and well- being in Frail & Non frail older adults." The Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciencs and Social Seiences 59: P. 123 -129.

- Mofidi, Mahyar, De Vellis, Robert f.,etal (2007), " The relation-ship between spirituality & Depressive symptom.

❖